

## ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS E O ESTÍMULO À AUTONOMIA DE IDOSOS QUE PRATICAM GINÁSTICA PARA TODOS

Giovana Vitória Otoni Batista  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.  
[giovana.otoni@ufvjm.edu.br](mailto:giovana.otoni@ufvjm.edu.br)

Gustavo Alves de Macedo  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.  
[macedo.gustavo@ufvjm.edu.br](mailto:macedo.gustavo@ufvjm.edu.br)

Sandra Regina Garijo de Oliveira  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.  
[sandra.oliveira@ufvjm.edu.br](mailto:sandra.oliveira@ufvjm.edu.br)

Priscila Lopes  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.  
[priscila.lopes@ufvjm.edu.br](mailto:priscila.lopes@ufvjm.edu.br)

### Resumo

O projeto de extensão de Ginástica para Todos (GPT) “Ginasticando na Maturidade” da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri objetiva contribuir para o envelhecimento ativo de idosos da cidade de Diamantina/MG (grupo A) e do distrito de São Gonçalo do Rio das Pedra (grupo B) com atividades que estimulem a autonomia e independência dos sujeitos. A composição coreográfica é um fundamento da GPT que estimula a autonomia, pois, a depender da proposta pedagógica adotada, o processo criativo permite que os idosos expressem suas ideias, experimentem novos gestos ou revivam aqueles aprendidos anteriormente (TSUKAMOTO *et al.* 2022). No entanto, embora idosos participem ativamente da construção de coreografias, nem sempre a criação é totalmente autônoma, sendo conduzidas pelas ideias dos mediadores com sugestões dos sujeitos (SILVA; MENEGALDO; BORTOLETO, 2022). Logo, refletimos sobre os desafios enfrentados por monitores do projeto no estímulo à autonomia dos idosos durante a construção coreográfica em 2023. No grupo A, composto apenas por mulheres, o fato das idosas não se conhecerem previamente e não conviverem fora do projeto gerou dificuldades de relacionamento, como timidez para expressarem suas ideias e vergonha em demonstrar as sugestões, principalmente após a falta de atenção e acolhimento do grupo com uma opinião. Quando o monitor auxiliava os subgrupos nas criações, percebemos que as idosas esperavam uma ideia pronta para depois sugerirem

**Palavras-chave:**  
Envelhecimento.  
Ginástica para  
Todos.  
Extensão  
Universitária.

alterações. Também sentimos a sensação de insegurança em realizar movimentos gímnicos sem o monitor por perto com medo de não executarem perfeitamente e/ou caírem, dificuldade em manusear materiais de formas diversificadas e de criar outros manejos quando trocávamos o material proposto inicialmente. No grupo B, por ser uma comunidade pequena em que os idosos (homens e mulheres) se conhecem há mais tempo e convivem em outras atividades, não houve dificuldades de relacionamento. No entanto, as demais dificuldades se repetiram, acrescidas ao fato dos homens esperarem as mulheres apresentarem suas ideias para apenas executarem as sugestões. Para enfrentar tais desafios, trabalhamos com dinâmicas para estimular a interação com os colegas no grupo A e atividades em duplas de homens no grupo B para evitar a criação apenas das mulheres. Em ambos os grupos, evitamos deixar os monitores fixos nos subgrupos, auxiliando apenas quando necessário à segurança e trabalhamos estratégias em atividades que antecedem o processo criativo, tais como solicitar que cada idoso seja responsável por comandar um tipo de alongamento no início do encontro sem repetir a proposta do colega, associar o manejo de materiais com atividades do cotidiano (cozinhar, capinar etc.), rodas de conversa sobre individualidades e respeito às limitações e potencialidades nas habilidades motoras, entre outras. No momento da criação, determinamos como regra que cada idoso deveria contribuir com pelo menos uma ideia e incentivamos a escolha coletiva do material, música e vestimenta. Freire (1996) cita que a autonomia é um processo de humanização construído historicamente por meio de inúmeras decisões que vão sendo tomadas ao longo da vida. Logo, acreditamos que as estratégias adotadas pelo referido projeto ultrapassam o paradoxo autonomia/dependência física, abrindo oportunidades para que os idosos reconheçam suas limitações e potencialidades, desconstruindo estigmas sobre o ser velho na sociedade atual (CORREIA; MIRANDA; VELARDI, 2011).

### Referências

CORREIA, M. S.; MIRANDA, M. L. J.; VELARDI, M. A prática da educação física para idosos ancorada na pedagogia freireana: reflexões sobre uma experiência dalógica-problematizadora. **Movimento**, v. 17, n.4, p. 281-297, 2011.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

SILVA, F. S.; MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para Todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 30, n. 1, p. 1-17, 2022.

TSUKAMOTO, M. H. C. *et al.* Aproximações entre a Ginástica para Todos e os conceitos da Gerontologia. **Conexões**, v.20, n. e022035, p.1-17, 2022.